

навичок від зайвої напруги м'язів-антагоністів (економізація), а також у період акцентованого розвитку витривалості.

Адаптогени (в основному рослинні препарати) призначаються в ситуаціях звикання до навантаження, при зміні часових поясів, кліматичних зон, при тренуваннях та змаганнях із зміною висоти над рівнем моря, різких змінах характеру навантажень; викликають прояви адаптаційного синдрому. Ефект проявляється в адекватному реагуванні на навантаження та помірному підвищенні мотивації.

Отже основним завданням психогігієни спорту є :

1. відновлення нормальної психічної працездатності;
2. формування сприятливого психологічного клімату;
3. управління психічними станами;
4. психічна десенсибілізація та активація;
5. використання психофармакологічних засобів.

Список літератури

1. Гуменюк Н.П., Клименко В.В. Психология физического воспитания и спорта. - К.: Вища школа, 1985.
2. Данилина Л.Н., Плахтиенко В.А. Проблемы психической надежности в спорте. - М.: ГЦОЛИФК, 1980.
3. Джамгаров Т.Т. Психологическая систематика видов спорта и соревновательных упражнений / В сб. Психология и современный спорт. - М.: ФиС, 1982.
4. Джамгаров Т.Т., Пуни А.Ц. Психология физического воспитания и спорта. - М.: ФиС, 1979.
5. Дойзер Э. Здоровье спортсмена. - М.: ФиС, 1980.
6. Допинговый монстр. - Р.Д. Сейфулла, И.А. Анкундинова. - М., 1996.
7. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. - М.: Просвещение, 1987.
8. Коломейцев Ю.А. Взаимоотношения в спортивной команде. - М.: ФиС, 1984.

Методологічні аспекти дослідження емоційної депривації у дітей молодшого шкільного віку

Н.В. Цумарєва, методист

Центр методичної та соціально-психологічної служби гуманітарного департаменту Кіровоградської міської ради

Постановка проблеми. Вивчення емоційного розвитку дитини в умовах емоційної депривації завжди було однією з актуальних проблем психології. Хоча цю проблему досліджували багато вітчизняних і зарубіжних дослідників, багато питань, пов'язаних з розвитком та дослідженням емоційної сфери дитини в умовах інтернатного закладу надалі залишаються відкритими. Особливу актуальність в наш час отримала проблема усиновлення. Усиновлювачів хвилюють питання про те, що ж саме порушується в емоційній сфері дитини, яка виховувалася з народження в інтернаті або в несприятливій сімейній атмосфері та проблема оберненості наслідків емоційної депривації.

Зв'язок проблеми з важливими завданнями. Проблема подолання наслідків емоційної депривації у дітей пов'язана з рядом завдань, які ставляться у Державній цільовій соціальній програмі реформування системи закладів для дітей-сиріт та

дітей, позбавлених батьківського піклування, затвердженій постановою Кабінету Міністрів України від 17.10.2007 № 1242.

Аналіз основних наукових праць з теми дослідження. В психології розвитку термін «депривація» використовується для позначення недостатності стимулів, що призводить на певних етапах онтогенезу до уповільнення, спотворення емоційного та інтелектуального розвитку дитини. Емоційна депривація - будь-яка ситуація, коли індивід позбавлений емоційних реакцій, які відходять від інших людей [3]. Цей термін використовується майже виключно відносно дітей, які ростуть в ситуації відсутності любові, прихильності і контактів.

Дослідження цього феномену було записаний ще Коменським Я.А., пізніше Ітаром Ж., Гезеллом А., які аналізували спроби виховання дітей, тривалий час відірваних від соціуму через екстремальні обставини. Всесвітню популярність набули проведені в 40-х р. ХХ ст. дослідження про несприятливі умови інтернатних установ (Боулбі Дж., Шпіц Р.), ефект уповільнення і спотворення їх розвитку отримав назву госпіталізму [4]. Проблемам депривації присвячена монографія чеських авторів Лангмейера І. та Матейчека З. «Психічна депривація в дитячому віці» [2], виділили основні компоненти, які необхідні для повноцінного емоційного розвитку дитини: стимули зовнішнього середовища, задовільні умови для навчання і набуття різних навичок, соціальні контакти та можливість здійснення суспільної самореалізації. Обмеження цієї можливості викликає депривацію.

Російська дослідниця Стребелева В.А. [1] виділила складові емоційної характеристики «звичайної дитини» (адекватна реакція на різні явища навколишньої дійсності; диференціація і адекватність інтерпретації емоційного стану інших людей; широта діапазону емоцій, що розуміються і переживаються, інтенсивність і глибина переживань, рівень передачі емоційного стану в мовному плані; термінологічна насиченість мови; адекватні прояви емоційного стану в комунікативній сфері) і писала про те, що за їх відсутністю можна судити про наявність емоційної депривації.

Основна мета статті. В цій статті ми розглянемо особливості проведення психодіагностичного дослідження наслідків емоційної депривації у дітей молодшого шкільного віку. Адже саме порушення раннього емоційного розвитку дитини призводять до глибоких емоційних розладів на етапах дорослішання, затримки і спотворень всієї емоційно-особової сфери.

Виклад основного матеріалу з повним обґрунтуванням отриманих результатів. Проаналізувавши літературу з теми дослідження, ми дійшли висновку, що єдиної методики, яка б дозволяла виявити наявність або ж оцінити ступінь вираженості емоційної депривації у дітей молодшого віку досі не розроблено. Крім того, ускладнює проведення психодіагностичного дослідження ряд таких факторів: складність розмежування наслідків деприваційних впливів і уражень іншої етіології; важкість виокремлення наслідків емоційної депривації в «чистому» вигляді через вплив одразу кількох видів психічної депривації; наявність психотравмуючих факторів та подій, які мали місце при проживанні у несприятливій сімейній атмосфері; спонтанна компенсація емоційної депривації та врахування вторинних та супутніх розладів особистості.

Тому для проведення психодіагностичного дослідження доцільним буде використання системи взаємодоповнюючих методів – спостереження, тестування, опитування, метод експертних оцінок, проєктивні методи та ін. Так, для психодіагностичного дослідження можна використати такі методики: проєктивна методика «Неіснуюча тварина», проєктивна методика «Будинок-дерево-людина», тест Люшера, методика виявлення страхів А.І.Захарова, шкала кольорового діапазону настрою А.Н.Лутошкіна, методика дослідження емоційної стійкості, тест фрустрації Розенцвейга

(дитячий варіант), шкільний тест тривожності Філіпса, карта спостереження Скотта, методика дослідження емоційного відгуку та ін.

Використання комплексу таких взаємопов'язаних методик дасть можливість виділити ряд симптомокомплексів, які вказують на наявність порушень в емоційній сфері дитини, а, отже і на наявність емоційної депривації. Такими симптомокомплексами можуть бути: неадекватність емоцій тим стимулам, якими вони викликані, на похвалу і зауваження; часта зміна настрою; підвищена тривожність, схильність до страхів; нестабільність емоційних контактів; надмірна імпульсивність у вигляді гніву або підкресленої впертості, образи, «ревностів»: один до одного, до улюбленого вихователя чи вчителя; відсутність емпатії і т.д. На основі методики полярних профілів, показниками якої стануть виділені симптомокомплекси можна за співвіднесенням сумарного балу з ключем визначити рівень емоційної депривації кожного досліджуваного – надзвичайно високий, високий, вище середнього, середній та низький. Тут необхідно врахувати один важливий момент – ступінь вираженості емоційної депривації залежить від віку дитини, а також від досвіду проживання в сім'ї. Чим більше дитина перебувала в несприятливих умовах – тим більша вірогідність виявлення високого ступеню емоційної депривації. До того ж при ранніх стадіях емоційної депривації при вираженому загальному психічному недорозвиненні спостерігається емоційна незрілість.

Висновки з дослідження і перспективи подальших розвідок у цьому напрямку. Таким чином, ми можемо констатувати, що дослідження особливостей емоційної сфери дітей, які перебували тривалий час в умовах емоційної депривації – питання актуальне. Проведення цього дослідження ускладнене причиною відсутності єдиної методики, яка б дозволяла виявити наявність або ж оцінити ступінь вираженості емоційної депривації у дітей молодшого шкільного віку. Вирішити це питання допоможе використання взаємодоповнюючих методик дослідження емоційної сфери дітей, на основі яких можна виявити певні порушення та розлади. Виділений ряд симптомокомплексів, співвіднесений з нормативними показниками розвитку емоційної сфери цього віку буде вказувати на наявність емоційної депривації та ступінь її вираженості.

Список літератури

1. Дети-сироты. Консультирование и диагностика развития / Под ред. В.А. Стребелевой. - М.: Полиграф сервис, 1998. - 329 с.
2. Лангмейер Й., Матейчек З. Психическая депривация в детском возрасте. – Прага: Авиценум, 1984.- 335 с.
3. Ребер А. Большой толковый психологический словарь в 2-х т. – Т.2. - М: Вече, 2000. - 592 с.
4. Роль эмоциональной депривации в развитии психосоматических заболеваний у детей /Л. В. Зурбанова, В.В. Долгих, М.С. Мельгунова. - Бюл. Вост.-Сиб. науч. центра Сиб. отд-ния Рос. акад. мед. наук. - 2001.- Т 1, № 1. - С. 29-32.